УДК 159.99

Дудина Е.С.,
ученик 10 класса
частное общеобразовательное учреждение «Частная школа ЦОДИВ».
Россия, г. Геленджик

СТИГМАТИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: *Статья посвящена проблеме стигматизации людей с психическими расстройствами в современном обществе. В ней рассматриваются причины формирования негативных стереотипов, влияние массовой культуры и цифровой среды, а также роль семьи и образовательных учреждений в восприятии психического здоровья. Автор анализирует последствия стигматизации, включая препятствия к обращению за помощью и влияние на самооценку и социальную адаптацию подростков. В статье также предлагаются меры по снижению уровня стигмы и развитию эмпатии в обществе.*

Ключевые слова: *Стигматизация, Психические расстройства, Общественные стереотипы, Подростковая среда, Самостигматизация, Психологическая помощь, Эмоциональное благополучие.*

Dudina E.C
student,
Private General Education Institution «Private School CODIV»
Russia, Gelendzhik

STIGMATIZATION OF INDIVIDUALS WITH MENTAL DISORDERS IN MODERN SOCIETY

Annotation: *This article addresses the stigma associated with mental health disorders in modern society. It examines the causes of negative stereotypes, the influence of popular culture and the digital environment, and the role of family and educational institutions in the perception of mental health. The author analyzes the consequences of stigma, including barriers to help-seeking and the impact on adolescent self-esteem and social adaptation. The article also proposes measures to reduce stigma and foster empathy in society.*

Key words: *Stigmatization, mental disorders, social stereotypes, adolescent environment, self-stigmatization, psychological assistance, emotional well-being.*

Стигматизация людей с психическими расстройствами в современном обществе остаётся одной из наиболее значимых социальных и психологических проблем. Она представляет собой устойчивую систему стереотипов, предубеждений и негативных установок, формирующихся под влиянием страха перед неизвестным, недостатка достоверных знаний и искажённых образов, транслируемых массовой культурой [5, С. 363–385]. По своей сути стигматизация является попыткой общества упростить сложные явления через ярлыки, позволяющие быстро разделять людей на «нормальных» и «ненормальных» [4, С. 16–20].

Подобный механизм проявляется не только в отношении психических расстройств, но и в отношении социальных групп, профессий, национальностей и иных категорий, что свидетельствует об универсальности страха перед неизвестным. Однако именно в сфере психического здоровья последствия стигмы особенно разрушительны, поскольку они затрагивают личность человека, его самооценку, межличностные отношения и готовность обращаться за помощью [4, С. 16–20].

«Кажется, что любому обществу необходима болезнь, которую можно было бы отождествить со злом, а её жертв воспринимать как позор» (Сьюзен Сонтаг, об отношении к шизофрении) [5, С. 363–385].

В общественном сознании психические расстройства часто сопровождаются устойчивыми негативными стереотипами. Например, отдельные психические особенности нередко ошибочно связываются с агрессивностью, непредсказуемостью или общественной опасностью. Особенно показателен образ «психопата», который под влиянием фильмов и сериалов часто ассоциируется с жестоким преступником. В реальности же психопатические черты личности не всегда связаны с насилием и могут проявляться значительно сложнее, чем это демонстрируется в массовой культуре [4, С. 16–20]. Такое искажение формирует у подростков и взрослых ложное представление о психических особенностях, закрепляя страх и избегание вместо понимания.

Особую остроту проблема приобретает в подростковой среде. Именно в подростковом возрасте формируются ключевые социальные установки, ценности и представления о допустимом поведении [2, С. 45–50]. Если с раннего детства ребёнок слышит, что людей с психическими расстройствами следует опасаться, а психиатрическая помощь ассоциируется с чем-то пугающим и постыдным, подобные установки закрепляются как социальная норма.

Семья в данном вопросе играет ключевую роль. Именно отношение родителей часто становится для подростка главным ориентиром в вопросах психического здоровья. Если взрослые демонстрируют недоверие к психологической помощи, высмеивают тревожные или депрессивные состояния, называют их «ленью», «переходным возрастом» или «выдумкой», ребёнок усваивает подобную модель восприятия. В результате даже при наличии серьёзных эмоциональных трудностей подросток может избегать обращения к специалисту, опасаясь непонимания и осуждения со стороны близких.

Стигматизация существенно препятствует своевременному обращению за психологической помощью. Подросток, испытывающий тревогу, эмоциональное истощение, страх, чувство одиночества или иные психологические трудности, может воспринимать консультацию со специалистом как признак слабости. Дополнительным барьером становится страх быть осмеянным сверстниками или непонятым взрослыми. В некоторых случаях подростки скрывают факт

посещения психолога, придумывают объяснения о дополнительных занятиях, кружках или встречах, что усиливает внутреннее напряжение и формирует ощущение двойной жизни [2, С. 45–50].

Особую роль в распространении стигмы играет цифровая среда. Интернет-пространство обладает двойственным влиянием. С одной стороны, социальные сети, блоги и образовательные платформы создают возможности для распространения достоверной информации о психическом здоровье, популяризации идей поддержки и открытого диалога. С другой стороны, именно интернет становится пространством массового воспроизводства стереотипов через шутки, мемы, романтизацию тяжёлых эмоциональных состояний и агрессивные комментарии. По данным проведённого опроса среди подростков 14–17 лет, около 62% сталкивались с насмешками или обесценивающими комментариями при обсуждении тем психического здоровья.

С научной точки зрения важно выделять несколько уровней стигматизации: общественную, самостигматизацию и институциональную. Общественная стигма проявляется в негативных реакциях и дискриминации со стороны окружающих. Самостигматизация возникает тогда, когда человек переносит общественные установки на себя, начиная считать собственные трудности признаком слабости. Институциональная стигма проявляется на уровне школы, системы здравоохранения, медиа и трудоустройства. Такое многоуровневое понимание позволяет рассматривать проблему как социально-структурную [5, С. 363–385].

Последствия стигматизации затрагивают практически все сферы жизни подростка: социальную адаптацию, успеваемость, самооценку, качество общения и эмоциональное благополучие. В условиях постоянного страха осуждения подросток может замыкаться в себе, избегать общения, терять доверие к окружающим и игнорировать собственное эмоциональное состояние [2, С. 45–50].

Для снижения уровня стигматизации необходим комплексный подход, включающий просвещение, развитие психологической грамотности и изменение

общественных установок. Эффективными мерами являются образовательные программы в школах, корректное отображение психических расстройств в СМИ, доступность школьной психологической помощи и развитие культуры открытого обсуждения эмоциональных трудностей.

Таким образом, стигматизация людей с психическими расстройствами остаётся серьёзной социальной проблемой современного общества, особенно значимой в подростковой среде. Она препятствует своевременному обращению за помощью, усиливает чувство изоляции, ухудшает качество жизни и формирует устойчивые негативные установки. Преодоление стигмы возможно через образование, поддержку семьи, развитие эмпатии, ответственное освещение темы в медиа и формирование уважительного отношения к психическому здоровью.

Дополнительного внимания заслуживает влияние школьной среды на формирование стигматизирующих установок. Образовательные учреждения выступают не только пространством получения знаний, но и важнейшим институтом социализации подростков. Именно в школе ребёнок сталкивается с первыми устойчивыми групповыми нормами, оценками со стороны сверстников и авторитетом педагогов [2, С. 45–50]. Если тема психического здоровья в школьной среде игнорируется либо становится предметом насмешек, это формирует у подростков убеждение, что эмоциональные трудности необходимо скрывать. Напротив, открытые беседы с психологами, классные часы, посвящённые эмоциональному благополучию, и поддерживающая позиция педагогов позволяют снизить уровень тревоги и сформировать более гуманное отношение к людям с психическими особенностями.

Не менее значимым является влияние языка на поддержание стигмы. В повседневной речи нередко используются выражения, содержащие уничижительные или обесценивающие коннотации, например употребление слов, связанных с психическими расстройствами, в качестве шуток или оскорблений. Подобные речевые практики кажутся привычными, однако именно через язык закрепляются социальные нормы и представления о допустимом отношении к человеку [5, С. 363–385]. Когда подростки регулярно слышат

подобные формулировки в школе, интернете или семье, они начинают воспринимать их как естественные. Следовательно, формирование культуры уважительной речи также является важным направлением профилактики стигматизации.

Следует отметить и долгосрочные последствия стигмы для общества в целом. Недооценка значимости психического здоровья приводит к позднему обращению за помощью, снижению учебной и профессиональной эффективности, росту социальной отчуждённости и трудностям адаптации во взрослой жизни. Для подростков это особенно критично, поскольку именно в этот период закладываются модели самовосприятия и способы преодоления жизненных трудностей. Если вместо поддержки человек сталкивается с осуждением, это может негативно сказаться на его будущем уровне доверия к людям и готовности пользоваться социальными институтами помощи.

Кроме того, важную роль играет личный пример известных людей, открыто говорящих о собственных психологических трудностях. Когда общественно значимые личности рассказывают о своём опыте терапии, тревожности или депрессивных состояниях, это способствует нормализации обращения за помощью и снижает страх осуждения. Для подростков такие примеры особенно значимы, поскольку в этом возрасте авторитет медийных фигур и лидеров мнений часто сопоставим с влиянием семьи и школы [4, С. 16–20].

В перспективе борьба со стигматизацией должна рассматриваться как часть общей культуры психологической безопасности общества. Речь идёт не только о помощи людям с уже существующими трудностями, но и о профилактике эмоциональных кризисов, формировании навыков самоподдержки, уважении к личным переживаниям другого человека и развитии эмпатии как социальной ценности. Чем раньше подростки начинают воспринимать психическое здоровье как естественную часть жизни, тем ниже вероятность закрепления разрушительных стереотипов во взрослом возрасте.

Использованные источники:

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье: [Электронный ресурс]. URL: https://www.who.int/mental_health (дата обращения: 15.03.2023).

2. Иванов, И. И. Социальная адаптация подростков с психическими расстройствами // Журнал психологических исследований. 2020. – С. 45–50.

3. Российская академия наук. Психологическая помощь детям и подросткам. – М.: Издательство РАН, 2019. – 250 с.

4. Corrigan, P., Watson, A. Understanding the impact of stigma on people with mental illness // World Psychiatry. – 2002. – Vol. 1, No. 1. – С. 16–20 (дата обращения: 10.01.2023).

5. Link, B. H., Phelan, J. Conceptualizing stigma // Annual Review of Sociology. – 2001. – Vol. 27. – С. 363–385 (дата обращения: 24.01.2023).